

## Erfahrungsbericht über den Auslandsaufenthalt

<b>Name:</b>		<b>Austausch im:</b>	<b>2021/22</b> <small>(akademischen Jahr)</small>
<b>Studiengang:</b>	<b>Wirtschaftspolitischer Journalismus</b>	<b>Zeitraum (von bis):</b>	<b>16.01.2022 - 10.06.2022</b>
<b>Land:</b>	<b>Schweden</b>	<b>Stadt:</b>	<b>Stockholm</b>
<b>Universität:</b>	<b>Stockholm University</b>	<b>Unterrichtssprache:</b>	<b>Englisch</b>
<b>Austauschprogramm: (z.B. ERASMUS)</b>		<b>ERASMUS</b>	

Angaben zur Zufriedenheit während des Aufenthalts:  
(Zutreffendes bitte ankreuzen)

	1 <small>(niedrig)</small>	2	3	4	5 <small>(hoch)</small>
Soziale Integration:				x	
Akademische Zufriedenheit:				x	
Zufriedenheit insgesamt:					x

ECTS-Gebrauch:    JA: **x**                    NEIN:

### Vorbereitung

#### **Bewerbung / Einschreibung**

(z.B. Bewerbungsschreiben, Fristen, zeitlicher Ablauf, Zusammenstellung des Stundenplans (mit/ohne ECTS))

Die Bewerbung hat damit angefangen, ein Motivationsschreiben und Bewerbungsschreiben an die gewünschte Universität bzw. das Referat Internationales zu schicken, sowie ein Bewerbungsgespräch zu führen. Sobald fest stand, dass ich von der Universität Stockholm angenommen wurde, gab es erst einmal eine Pause von ein paar Monaten, bis ich weitere Informationen zur Fächerwahl und weiteren Bewerbungsprozessen bekommen habe. Die Informationen zur Universität und der Prozesse habe ich aber alle zeitnah durch E-Mails der Ansprechperson in Stockholm erhalten. Zu jedem Dokument oder Prozess, welches eingereicht werden musste, gab es auch noch mehrere Erinnerungen, sobald die Deadline näher gerückt ist. Sollte man also eine erste Mail übersehen haben, wurde man sicherheitshalber erneut kontaktiert. Zunächst gab es ein Fact Sheet der angebotenen Kurse an dem Department, für welches ich mich beworben habe. Eine Bewerbung für die Kurse selbst musste online bis Anfang Oktober eingereicht werden. Die Bewerbung fand über ein Portal online statt, welches alle Schritte und Bedingungen genau erklärt hat. Über diese Bewerbung hat man sich eine Erst- und Zweitwahl der Kurse zusammengestellt und diese mithilfe von kurzen Motivationsschreiben begründet. Ein bis zwei Wochen nach Ende der Bewerbungsfrist für die Kurse kam der Acceptance Letter via Mail an, in welchem stand, in welchen Kursen der Universität man eingeschrieben war. Die Ankunft dieser Mail musste auch noch einmal bestätigt werden, damit die Universität Stockholm sicher gehen konnte, dass diese Information angekommen war. Wenige Tage später erhielt man daraufhin die Information bzgl. Wohnmöglichkeiten für Studierende. Für diese Bewerbung hatte man einen Zeitrahmen von 7 Tagen, in denen man sich bewerben musste. Es gab mehrere Arten von Wohnmöglichkeiten, von denen man mindestens 3 als Präferenzen anzugeben hatte. Sobald ich diese Bewerbung auch abgeschickt hatte, hat es drei

bis vier Wochen gedauert, ehe ich ein Wohnangebot erhalten habe. Damit waren auch alle wichtigen Bewerbungsprozesse vor dem Aufenthalt erledigt.

**Finanzierung** (z.B. Auslands-Bafög, ERASMUS-Förderung, anderen Stipendien, etc.)

Für die Finanzierung des Semesters habe ich persönlich nur den ERASMUS Mobilitätzuschuss in Anspruch genommen. Dieser beträgt für Schweden 450€ im pro Monat und wird in zwei Schritten ausgezahlt. Sobald alle wichtigen Dokumente zu Beginn des Auslandssemester eingereicht wurden, erhält man eine Auszahlung von 80% des gesamten Mobilitätzuschuss. Die restlichen 20% werden einem zugeschickt, sobald der Aufenthalt beendet wurde, alle Dokumente eingereicht wurden und alle Bedingungen erfüllt wurden. Für die Bewerbung um den Mobilitätzuschuss gelten nur volle Monate - also über 30 Tage - um dafür die monatliche Auszahlung in Anspruch nehmen zu dürfen. Sollte man sich nicht ganz sicher sein, dass das Auslandssemester genau zu dem Zeitpunkt endet, wurde mir empfohlen, den Zeitraum bis zum nächsten vollen Monat länger auszufüllen. Sollte man dann zu viel in Anspruch nehmen, werden die letzten 20% nicht ausgezahlt bzw. der Betrag damit verrechnet, aber sollte der Aufenthalt länger dauern als angemeldet, so wird einem nicht noch mal extra Mobilitätzuschuss angerechnet.

**Dokumente** (z.B. Visa, Aufenthaltsgenehmigung, Reisepass, etc.)

Da mein Aufenthalt in Schweden war, musste ich mich nicht wirklich um Reisedokumente oder ähnliches kümmern. Durch die Abkommen war das meiste für mich gesichert. Auch eine Auslandsversicherung musste ich nicht extra abschließen, da ich über meine private Versicherung diesbezüglich bereits genügend abgesichert war. Information dazu muss man sich aber hauptsächlich selbst organisieren, es ist also empfehlenswert, sich früh genug damit auseinanderzusetzen, damit es nicht zu Problemen kommt.

**Sprachkurs** (im Heimatland oder an der TU Dortmund, online, etc.)

Einen richtigen Sprachkurs konnte ich leider nicht vor meine Abreise antreten. Ich habe jedoch bereits Monate vor meinem Auslandssemester selbstständig angefangen Schwedisch zu lernen. Ein Sprachkurs oder die Bemühung, Schwedisch zu lernen ist empfehlenswert, aber da Schweden ein Land ist, welches sehr gut in der Englischen Sprache gewandt ist, kommt man auch mit brüchigem Schwedisch und guten Englisch Kenntnissen zurecht.

## Während des Aufenthalts

**Ankunft** (z.B. Anreise, Einschreibungsformalitäten; Einwohnermeldeamt)

Ich bin nach Schweden eingeflogen und am Arlanda Flughafen angekommen. Vom Flughafen gibt es gute Anbindungen des öffentlichen Verkehrs in die Stockholmer Innenstadt und auch die unterschiedlichen Wohngegenden der Studenten. Für die Leute, die am ersten Tag des Semesters am Flughafen angekommen sind, gab es von der Universität Stockholm ein Shuttle Bus Service, der regelmäßig mit den neuen Studenten zur Uni Stockholm gefahren ist. Von dort aus musste man sich allerdings wieder selbst organisieren.

An der Universität selbst konnte man sich im Housing Office den Schlüssel für seine Unterkunft abholen. Außerdem gab es noch einige Leute, die für Informationen und Fragen der internationalen Studenten bereit standen.

**Campus** (Ansprechpartner (z.B. International Office, Koordinatoren, etc.), Mensa, Cafeteria, Bibliothek, Computerräume)

Der Campus der Universität Stockholm ist sehr groß gehalten und umfasst ein schönes Gelände. Draußen ist der Campus sehr schön gestaltet, mit großen Wiesen, Bäumen, Blumen und vielen einzelnen Sitzmöglichkeiten. Es gibt ganz in der Nähe eine Tunnelbana Station (U-Bahn), sowie auch mehrere Bushaltestellen.

Die Bibliothek der Universität ist ebenfalls sehr groß und hat eine gute, zum Lernen geeignete Atmosphäre. Diese befindet sich im Södra Huset auf dem Campus, ganz in der Nähe vom Housing Office, von welchem man sich auch die Schlüssel der Unterkunft abgeholt hat.

Da meine Kurse jedoch hauptsächlich im Filmhuset stattgefunden haben, war meine Zeit innerhalb der Universitätsgebäude am Frescati Campus begrenzt. Die Eindrücke, die ich davon gesammelt habe, sind die, dass die Universität gut ausgestattet ist und nicht nur ausreichend Räumlichkeiten in den Gebäuden bietet, sondern auch viel Platz außerhalb, auf dem man gerne Zeit verbringt.

Die Ansprechpartner der Universität waren je nach Office, in welchem sie tätig waren, an unterschiedlichen Gebäuden zu erreichen, doch es war immer übersichtlich, wo diese aufzufinden waren. Es gab aber auch jederzeit die Möglichkeit, die Ansprechpartner digital zu erreichen.

### **Vorlesungen** (z.B. Prüfungen, ECTS, Studienaufbau, Professoren, erforderliches Sprachniveau etc.)

Der Studienaufbau in Schweden unterscheidet sich zu dem in Deutschland vor allem in einer Hinsicht: Die Semester selbst sind noch einmal in zwei Hälften unterteilt, in welchen die Kurse stattfinden. Es ist empfohlen, dass jede Hälfte mit einer 100%igen Belastung der Zeit angesetzt wird, alles was darüber geht, wird einem gegen geraten. Eine 100%ige Belastung bedeutet ein Kurs von 15 ECTS, oder zwei Kurse von 7,5 ECTS. Somit hat man üblicherweise insgesamt 2 bis maximal 4 Kurse innerhalb des gesamten Semesters, von denen maximal nur zwei parallel verlaufen. Dieses System sorgt dafür, dass man sich weitaus besser auf den einen oder eben zwei Kurse in der Zeit konzentrieren kann und nicht noch von weiteren Kursen abgelenkt wird. Außerdem müssen somit nicht alle Abgaben gleichzeitig eingereicht werden, sondern sind besser über das Semester verteilt.

Die Vorlesungen selbst bestehen viel daraus, sich auf die bevorstehende Vorlesungen mit Video oder Textmaterial vorzubereiten, daraufhin die Vorlesung zu besuchen und letztendlich die Konzepte und Informationen in einem rein für Diskussions- und Austauschsbedarf angelegten Termin zu verarbeiten. Damit können nochmal Fragen geklärt werden, Theorien und Konzepte hinterfragt und erweitert werden und durch den Austausch mit Anderen ein größeres Verständnis geschaffen werden. Zumindest in den Fachbereichen, in denen ich Kurse besucht habe.

Die Abgaben für die einzelnen Kurse waren in meinem Falle beide schriftliche Examen, die zuhause verfasst werden mussten. Diese waren oftmals weitaus kürzer in der Anforderung von Zeichen bzw. Seiten, mussten darum aber auch genauer geschrieben werden. Die Abgaben wurden allesamt gut vorbereitet und die Informationen, Style Guide und Weiteres standen bereits sehr früh zur Verfügung.

Die einzige Klausur, die ich selbst geschrieben habe, war von einem zusätzlichen Schwedisch Kurs. Diese fand in einem Raum der Universität statt. Dort hat man über Computer der Universität ein Portal aufgerufen und die Klausur online geschrieben. Der Zeitrahmen der Klausur selbst war sehr großzügig gesetzt - Zeitstress war also nicht vorhanden.

Meine Kurse am Department of Media Studies fanden alle in Englisch statt, sowohl Literatur als auch Vorlesungen waren in Englisch. Dafür waren ein Englisch B/Englisch 6 oder ein gleichwertiges Niveau als Voraussetzung angegeben.

### **Wohnen** (z.B. Wohnmöglichkeiten, Wohnungssuche/-ausstattung, Miete, Kaution, Wohngeld etc.)

Wie bereits in der Vorbereitung angesprochen, hat man früh genug Information zur Bewerbung um Wohnmöglichkeiten der Universität bekommen. Ich selbst bin letztendlich am Campus Lappis untergekommen, meiner Erstwahl. Dafür musste ich einer Student Union beitreten, da man nur mit einer Mitgliedschaft einer solchen Vereinigung am Campus Lappis unterkommen darf. Dafür ist der Campus Lappis eine der günstigsten Unterkünfte für Studenten. Die Semesterbeiträge der gültigen Student Unions haben sich in einem Rahmen von unter 20€ gehalten, weshalb das keine große finanzielle Hürde war. Mein Zimmer auf dem Campus Lappis hat umgerechnet circa 404€ monatlich gekostet, inklusive Internet und Strom. Auf dem Zimmer gab es einen großen Kleiderschrank, einen Schreibtisch und zwei Stühle, ein Bücherregal, Gardinen, einen Nachttisch und ein Bett zur Ausstattung. Ein eigenes Bad ist auch Teil der Zimmerausstattung. Die Küche wird sich immer von einem gesamten Flur geteilt, in meinem Fall hat das 14 Zimmer (inklusive

meinem) umfasst. Es gibt auch kleinere Flure und Zimmer, die etwas besser ausgestattet, größer oder teurer sind. Bei der Bewerbung für Lappis konnte man eine Präferenz zu einem günstigen/kleinen/großen/usw. Zimmer angeben.

### **Unterhaltskosten** (z.B. Lebensmittel, Miete, Benzin, Eintrittsgelder, Ermäßigungen, Studentenrabatte, etc.)

Allgemein sind die Unterhaltskosten teurer in Schweden als in Deutschland. Vor allem gewisse Kategorien an Gütern habe eine sehr hohe Besteuerung in Schweden (Beispiel: Alkohol). Besonders teuer ist es, Essen zu gehen oder zu Bestellen im Vergleich zu deutschen Preisen. Dennoch waren die höheren Kosten ruhig vereinbar mit meinen Finanzen. Man sollte sich aber vorher definitiv genauer damit auseinandersetzen, wie teuer Schweden tatsächlich ist. Für Studenten gibt es zum Glück oftmals Rabatte, vor allem im Öffentlichen Verkehr. Als Mitglied einer Student Union hat man oftmals auch viele Angebote, Coupons oder Rabatte, die für einen gültig sind.

### **Öffentliche Verkehrsmittel** (z.B. Verkehrsnetz, wichtige Buslinien, Fahrplan, Preise, Ticket-Verkaufsstellen, Fahrradverleih)

Die öffentlichen Verkehrsmittel sind in Stockholm sehr gut ausgebaut. Im Vergleich zu Deutschland ist ein Semesterticket für die ÖPNV nicht mit drin, dafür gibt es dabei Rabatte für Studenten. Innerhalb von Stockholm gibt es keine Tickets für Einzelfahrten, sondern Tickets, die im ganzen Raum der SL (Stockholm Line) gelten, für bestimmte Zeiträume. Diese können von 75 Minuten bis hin zu einem Jahresticket gekauft werden. Die Tickets gibt es sowohl in digitaler Form in der SL App, als auch physisch, wenn man den Kauf an einer entsprechenden Ticket Station abschließt. Ein 3 Monatsticket kostet für Studenten beispielsweise 1880 SEK, das ist 1010 SEK - also knapp 100 Euro - günstiger als ein normales Ticket für 3 Monate. Mit den Tickets der SL hat man Zugang zu Bus, Tunnelbana/U-Bahn, Bahn, Straßenbahn und sogar Fähren, solange diese von der SL sind. Dies ist aber der Fall für beinahe alle Öffentlichen Verkehrsmittel in Stockholm. Mithilfe der SL App kann man schnell sich die aktuellen Routen herausuchen, für das Ziel, welches man erreichen will. Innerhalb von Stockholm kann man sich auch gut Fahrräder leihen - sowohl spontan für kurze Zeit, als auch für ganze Monate. Auch E-Scooter sind überall in der Stadt verteilt - von vielen verschiedenen Anbietern. Am Besten hat man dafür also mehrere Apps installiert, bspw Bolt, Voi, Link/Superpedestrian und TIER. E-Scooter und Fahrräder sind tatsächlich eine sehr gute und günstige Möglichkeit, schnell in der Stadt umherzukommen und diese und ihre Straßen auch weitaus besser kennenzulernen, als es mit der Tunnelbana oder Bussen möglich ist.

### **Kontakte** (z.B. Tandem-/Mentorenprogramm, ESN-Betreuung, Sportmöglichkeiten, Vereine)

In Stockholm kann man schnell viele Kontakte knüpfen. Empfehlenswert ist dabei ESN Stockholm, die regelmäßig Veranstaltungen und auch Trips ankündigen, an denen man teilnehmen kann. Persönlich hab ich viele Informationen diesbezüglich durch den Instagram Account von ESN Stockholm erhalten. Sollte man in einer Wohngegend von Studenten wohnen, so kann man dort auch einfach auf dem Flur oder durch die Bars oder Restaurants in der Nähe Leute kennenlernen. Tatsächlich wird in Schweden Facebook noch sehr viel genutzt, um Partys, Veranstaltungen und mehr zu planen. Wer also mehr Kontakt möchte, sollte sich auf Facebook in den Gruppen zum Studiengang, der Wohngegend oder ähnlichem informieren. Am Campus Lappis selbst gab es außerdem ein Outdoor Gym, einen kleinen Tennisplatz und sogar ein Indoor Gym, für welches es aber nur begrenzt Mitgliederkarten gibt. Nicht weit entfernt am Frescati Campus gibt es jedoch ein 27 Seven Fitness, welches ein Sportstudio ist, welches aber auch Sportprogramme der Uni anbietet.

### **Nachtleben / Kultur** (z.B. Bars, Clubs, Einkaufsmöglichkeiten, Sehenswürdigkeiten, Kino, Ausflüge)

Was Nachtleben und Kultur betrifft ist Stockholm sehr reich an Möglichkeiten. Die Stadt ist sehr groß und hat viel zu bieten, von vielen, schön angelegten Naturparks, bishin zu Freizeitparks. Auch die Club und Bar Szene bietet viele Möglichkeiten, sich auszuleben. Dabei sollte man sich jedoch immer vorher informieren, in manchen Locations gibt es tatsächlich eine Altersbegrenzung, wo man über 23 Jahren alt sein muss. Besonders interessant sind auch verschiedene Partyboote, die am Hafen zu finden sind.

Es gibt auch viele Museen, die man besuchen kann, so bspw das Naturhistoriska Riksmuseet, welches direkt bei der Uni liegt. Auch das Königshaus kann man in Stockholm bewundern. Man muss jedoch nicht immer die Denkmäler oder Touristen Attraktionen aufsuchen: Stockholm ist eine sehr alte und super erhaltene Stadt - man findet Geschichte an jeder Ecke.  
Zum Einkaufen gibt es auch sehr viele Möglichkeiten. Wenn es um den Alltagseinkauf geht sind folgende Supermarktketten zu empfehlen bzw. einfach aufzufinden: LIDL, Coop & ICA.  
Anzumerken ist auch, dass es in Schweden keine Drogeriemärkte gibt. Um Hygieneprodukte und ähnliches zu finden, geht man entweder in einen (am besten größeren Supermarkt) oder eine Apotheke.

**Sonstiges** (z.B. Bank (Kreditkarte, Auslandskonto), Auslandsversicherung, Telefonieren, Internet, evtl. Nebenjob)

In Schweden wird eigentlich alles mit Karte gezahlt - sich vorher um SEK zu kümmern, ist als nicht wichtig. Viele Orte nehmen auch gar nicht mehr Bargeld an.  
Zum Zahlen ist eine Kreditkarte bzw. Debitcard empfehlenswert. Aus eigener Erfahrung würde ich eher zu einer Debitcard raten, da diese direkt abgerechnet werden. Das macht die finanzielle Planung einfacher. Online Banking ist deshalb aber auch sehr wichtig!  
Für den Handyvertrag würde ich empfehlen ein Gespräch vorher mit dem Anbieter zu vereinbaren. Ich selbst wurde nach 4 Monaten plötzlich damit überrascht, dass mein EU Daten-Roaming nach 4 Monaten Daueraufhalt nun nicht mehr in meiner Flatrate ist. Oder man sucht sich zeitweise einen Schwedischen Anbieter.  
Bezüglich einer Auslandsversicherung empfehle ich, sich rechtzeitig zu informieren. Meist ist es jedoch recht unproblematisch, sich darum zu kümmern.

## Nützliches

**Sonstige Tipps und Infos** (z.B. nützliche Links, Telefonnummern / E-Mail-Adressen, Adressen etc. von Behörden)

/